



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2025



UNSERE THEMEN

- Engagement, das sich für alle lohnt: Ehrenamt beim DRK in Apolda
- Tagespflege im Gutshaus Niedertrebra
- Fördermitgliedschaft beim DRK
- Balanceakt Bildschirmzeit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie viele Zeichen oder Logos kennen Sie, die weltweit einen so hohen Bekanntheitsgrad haben wie „unser“ rotes Kreuz? Und mit denen so viel Positives verbunden wird. Dieser Gedanke fasziniert mich – und jetzt, da mit dem 8. Mai der Weltrotkreuztag bevorsteht, umso mehr. Das rote Kreuz ist ein Versprechen: Hier wird geholfen, wenn Menschen in Not sind. Es steht für Verlässlichkeit, Qualität und Vertrauen.

Wir alle tragen mit unserer unermüdlichen Arbeit dazu bei, dass Menschen genau das denken und genau diese Gewissheit haben können, wenn sie das rote Kreuz sehen. Weil wir all denen beistehen, die auf uns angewiesen sind. Dass unser Zeichen und die Ideale, die sich damit verbinden, noch dazu weltweit gelten und erkannt werden, ist etwas ganz Besonderes. Als DRK sind wir Teil der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung mit 192 anerkannten Nationalen Gesellschaften. Das ist die größte humanitäre Organisation der Welt – unsere Organisation.

Jedes Jahr am 8. Mai feiern wir das. Am Geburtstag von Henry Dunant, der als Begründer dieser globalen Bewegung gilt. Ich wünsche mir, dass unsere Gemeinschaft so stark bleibt, wie wir sie kennen und schätzen. Jetzt kommt der Sommer, und wir können neue Kraft tanken. Ich baue auf Sie und bin voller Zuversicht.



Herzliche Grüße Ihr

Jürgen Philipp
Vorstandsvorsitzender

Engagement, das sich für alle lohnt

Freiwillig für andere da sein, Menschen helfen und gleichzeitig selbst bereichernde Erfahrungen sammeln. Ein freiwilliges Engagement im DRK-Kreisverband Apolda e.V. macht das möglich. So vielfältig wie die Talente unserer ehrenamtlichen Helfer sind auch die Gelegenheiten, bei uns aktiv zu werden. Neben dem Engagement in unseren Gemeinschaften, können sich Freiwillige, auch projektbezogen engagieren. Wir bieten vielschichtige Möglichkeiten sich im sozialen Bereich freiwillig für andere stark zu machen.

Wenn Autofahrer in eisiger Kälte stundenlang im Stau stehen, ein Haus abbrennt, eine Flut ganze Lebensgrundlagen zerstört, sind die Betroffenen, auch wenn sie nicht verletzt wurden, dennoch auf Hilfen angewiesen. Verpflegung, Unterkunft, Betreuung und Pflege, auf diese unterschiedlichsten Notsituationen ist unser **Betreuungsdienst** vorbereitet. Die freiwilligen Helfer können in kürzester Zeit Menschen mit Essen und Trinken versorgen oder Notunterkünfte und Kleidung zur Verfügung stellen. Für die psycho-soziale Betreuung der Betroffenen sind die Ehrenamtlichen ebenfalls geschult.

Unsere **Sanitäter** kommen bei der Absicherung von Veranstaltungen vielfältig zum Einsatz. Ob Rockkonzert, Karnevalsumzug oder Zwiebelmarkt – wo viele Menschen zusammenkommen, gibt es viele kleine und größere Notfälle. Das Kind mit dem aufgeschürften Knie, der begeisterte Fan, der ohnmächtig wird oder der Läufer, dem die Luft ausgeht – wir leisten bei Veranstaltungen schnelle Hilfe. Wir sorgen für eine schnelle und kompetente Versorgung bei Verletzungen und Erkrankungen. Falls notwendig, koordinieren wir auch den Transport ins Krankenhaus. Die freiwilligen Helfer werden sorgfältig ausgebildet und werden für ihre Einsätze angemessen ausgerüstet. Durch die regelmäßigen Einsätze sind sie erfahren und einsatzerprobt.

Wasser ist das Element, in dem sich unsere **Wasserwacht** bewegt. Sie retten Menschenleben oder bilden Rettungsschwimmer jeden Alters aus. Wir sind im Sommerbetrieb in den Schwimmbädern Bad Sulza und Oßmannstedt im Einsatz. Wir springen für sie ins kalte Wasser, sind professionell ausgebildet, hoch motiviert und ehrenamtlich immer zur Stelle, wenn sie uns brauchen. Mit unserer Erfahrung und Kompetenz sorgen wir für Sicherheit – am, im und auf dem Wasser.

Unsere Jugend der Bereitschaft und der Wasserwacht engagiert sich im **Jugend-**



Einsatzübung der Bereitschaft und der Wasserwacht in Oßmannstedt

rotkreuz. Spielerisch und mit viel Spaß werden sie an die Aufgaben der jeweiligen Gemeinschaften herangeführt und ausgebildet. In Schulen und Kindergärten führen wir mit diversen Angeboten, wie unseren Rettungszwergen und AGs die Kleinsten in die Erste Hilfe ein.

Aber auch **projektbezogenes Engagement** ist möglich. So können sich Freiwillige im Bereich Wohlfahrts- und Sozialarbeit, selbst ohne eine Mitgliedschaft beim DRK – ganz nach ihren persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten, fachlich spezialisiert oder kurzfristig einbringen. So suchen wir für unsere Kindergärten En-

gagierte zum Vorlesen, Basteln, Gärtnern, Backen und Kochen. Aber auch unsere Seniorenheime bzw. die Ambulante Pflege freut sich über Helfer beim Spazierengehen, Unterstützung bei Veranstaltungen und Ausflügen.

Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Dann suchen wir genau Sie: Informieren Sie sich bei unserer Ehrenamtskoordinatorin über Ihre Möglichkeiten.

Julia Rost

Telefon: 03644 5017 1919

E-Mail: j.rost@drk-apolda.de

Neuer Glanz in unserer Tagespflege „Im Gutshaus“ Niedertrebra

Nach einer umfassenden Sanierung des Gebäudes im Jahr 2022 erstrahlt die Tagespflege „Im Gutshaus“ Niedertrebra nun in neuem Glanz. Im letzten Jahr erfolgten erhebliche Investitionen in die Innenausstattung und so fand die Sanierung nun ihren Abschluss.

Die Tagespflege bietet zahlreiche Vorteile für Menschen mit Pflegebedarf. Hier können die Gäste in einer sicheren und betreuten Umgebung soziale Kontakte pflegen und am täglichen Leben teilnehmen, was für ihre Lebensqualität von entscheidender Bedeutung ist. Durch die Tagespflege bleibt den pflegebedürftigen Menschen ihre Selbstständigkeit erhalten, während ihre Angehörigen Entlastung finden, da sie sicher sein können, dass ihre Liebsten tagsüber gut betreut sind. Die neuen Möbel im Raum für die täglichen Beschäftigungen tragen dazu bei, dass sich die Tagesgäste noch wohler fühlen. Die komfortablen Stühle in passender Höhe zum Tisch fördern eine entspannte Teilnahme an den täglichen Aktivitäten, sei es Basteln, Singen oder andere gemeinschaftliche Beschäftigungen. So wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist angeregt. Ein weiteres Highlight sind die neuen Schlafsessel, die für den Mittagsschlaf genutzt werden. Durch ihre verstellbaren Lehnen können die Tagesgäste ihre Liegeposition individuell einstellen und so ihren Mittagsschlaf nach Belieben verlängern. Diese Flexibilität sorgt für eine noch individuellere Betreuung. Zudem erleichtern die verstellbaren Lehnen das Umsetzen der Gäste vom Rollstuhl in den Schlafsessel, was die Arbeit für das Betreuungspersonal deutlich vereinfacht.

Die Tagespflege „Im Gutshaus“ bietet pflegebedürftigen Menschen nicht nur eine wichtige Entlastung für ihre Angehörigen,



Aufenthaltsraum Tagespflege Gutshaus Niedertrebra

© DRK Kreisverband Apolda e.V.

sondern auch die Möglichkeit, ein aktives und erfülltes Leben zu führen. Die Sanierung und die neuen Möbel tragen entscheidend dazu bei, dass sich die Tagesgäste in einer ansprechenden und komfortablen Umgebung wohlfühlen und ihre täglichen Aktivitäten mit Freude wahrnehmen können. Die positive Resonanz von Gästen und Mitarbeitenden bestätigt, dass sich der Aufwand gelohnt hat und die Tagespflege ein Ort ist, an dem Pflegebedürftige in guten Händen sind.

Sie möchten weitere Informationen zu unserem Angebot? Unter der Rufnummer 03644 5017 4901 erreichen Sie die richtigen Ansprechpersonen.

Fördermitgliedschaft beim DRK Kreisverband Apolda e.V.

Der DRK Kreisverband Apolda e.V. ist ein unverzichtbarer Helfer in der Region. Mit seinen vielfältigen Aufgaben – von Rettungsdiensten über Katastrophenschutz bis hin zur Kinder- und Seniorenbetreuung – sorgt er dafür, dass Menschen in Not schnelle Unterstützung erhalten.

Durch eine Fördermitgliedschaft können Sie das DRK Apolda aktiv unterstützen. Mit einem regelmäßigen Beitrag ermöglichen Sie es dem Kreisverband, seine wertvolle Arbeit fortzuführen und weiter auszubauen. Ihre Spende hilft dabei, Rettungsfahrzeuge zu finanzieren, medizinische Ausrüstung bereitzustellen und notwendige Schulungen für die Helfer zu organisieren und vieles mehr. So wird eine effektive Hilfe auch in Zukunft gewährleistet.

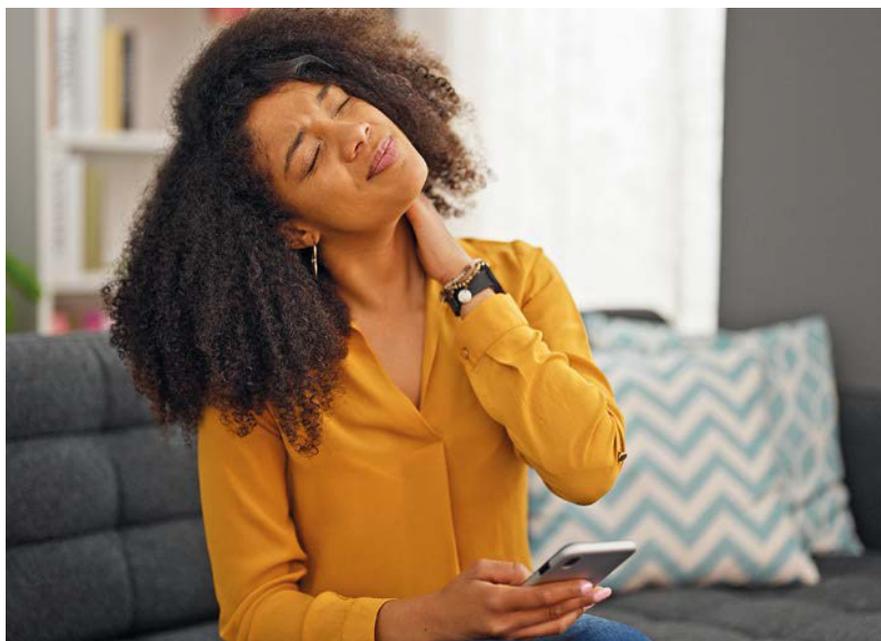
Als Fördermitglied profitieren Sie von regelmäßigen Informationen über die Arbeit des DRK und Sie können bei Veranstaltungen und Aktionen mitwirken.

Mit einer Fördermitgliedschaft tragen Sie dazu bei, das DRK in Apolda weiterhin stark zu machen. Schon ein kleiner Beitrag kann einen großen Unterschied machen. Werden Sie noch heute Mitglied und helfen Sie mit, Leben zu retten und die Region zu stärken. Besuchen Sie uns auf unserer Website www.drk-apolda.de und erfahren Sie mehr über die verschiedenen Mitgliedsmöglichkeiten!



Weltrotkreuztag 2024 am Bahnhof in Apolda

© DRK Kreisverband Apolda e.V.



Smarte Helfer übernehmen alltägliche Aufgaben, vom Einkaufen bis zur Urlaubsplanung, doch das Smartphone hat auch Auswirkungen auf Körper und Geist.

Balanceakt Bildschirmzeit

„Hey Google, welche Apotheke hat noch geöffnet?“ **Smarte Helfer übernehmen für uns solche Recherchen und führen Ausgaben aus, die uns früher viel Zeit gekostet haben. In mancher Wohnung ist der Staubsauger selbstständig unterwegs, wer will, macht seinen Wocheneinkauf bequem vom Sofa aus und lässt sich von einer KI den Urlaub planen.**

Das Smartphone ist dabei zum ständigen Begleiter der meisten Menschen geworden. Es weckt, navigiert und unterhält uns, es liefert uns Meldungen aus aller Welt und Nachrichten aus dem Freundeskreis. Gleichzeitig empfinden viele Menschen das Smartphone mindestens zeitweise als lästig. Die Angst etwas zu verpassen oder ein gesteigertes Bedürfnis an Anerkennung in Form von Likes können zu Unruhezuständen führen. Auch Cyber-Mobbing, das Vergleichen mit anderen und die andauernde Konfrontation mit negativen Nachrichten können zu psychischen Belastungen führen.

Hinzu kommen körperliche Auswirkungen. Übermäßige Nutzung von digitalen Geräten kann zu Bewegungsmangel führen, der das körperliche und geistige Wohlbefinden beeinträchtigt und chronische Krankheiten begünstigt. Langes Starren auf Bildschirme kann zu Augenproblemen wie trockenen oder gereizten Augen führen. Zudem kann das blaue Licht von Bildschirmen die Melatoninproduktion stören und somit Schlafprobleme verursachen. Auch Haltungsschäden und muskuläre Probleme

sind mögliche Folgen einer intensiven Mediennutzung.

Um die vielen Vorteile der Digitalisierung für sich zu nutzen und gleichzeitig gesundheitlichen Schäden zu vermeiden, ist ein bewusster Umgang mit Medien notwendig. „Gezielte Pausen können dabei unterstützen, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren und den bewussten Umgang mit digitalen Geräten und Inhalten zu fördern“, sagt Dr. Sebastian Klöß, Experte für Consumer Technology beim Bitkom, dem Branchenverband der deutschen Informations- und Telekommunikationsbranche. Viele Menschen haben das bereits für sich erkannt: 36 Prozent der Deutschen, die normalerweise digitale Geräte nutzen, wollen sich im Jahr 2025 eine digitale Auszeit nehmen, im Schnitt für sechs Tage. Sebastian Klöß rät: „Wer die alltägliche Bildschirmzeit langfristig reduzieren möchte, kann zudem auf spezielle Apps und Anwendungseinstellungen zurückgreifen. Diese erinnern an Pausen oder beschränken den Zugriff auf einzelne Apps oder ganze Kategorien für einen selbst festgelegten Zeitraum.“

Statt das Handy für ein paar Tage komplett aus dem Leben zu streichen und dann zum Alltag zurückzukehren, ist es sinnvoller, die Bildschirmzeit zu reduzieren und diese gezielt zu nutzen, ohne nebenbei andere Tätigkeiten auszuführen. Dies gilt insbesondere fürs Autofahren. Die steigenden Unfallzahlen im Zusammenhang mit Handynutzung zeigen: Während der Fahrt sollte das Handy tabu sein.

Alltagstipps zur Reduzierung der Bildschirmzeit

Bildschirmfreie Zone:

Wählen Sie einen Bereich in Ihrem Zuhause (z. B. Schlafzimmer oder Essbereich), in dem keine digitalen Geräte genutzt werden dürfen.

Bildschirmfreie Zeit:

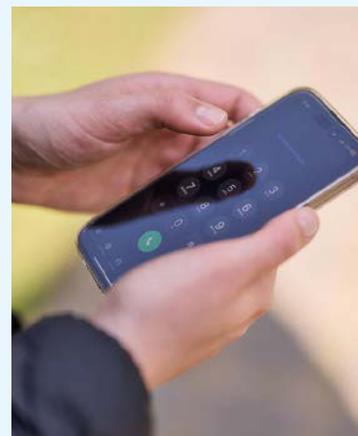
Legen Sie eine Zeitspanne fest, in der Sie keine Bildschirme verwenden.

Helfende Apps:

Installieren Sie eine App, die Ihre Handynutzung auswertet und dabei unterstützt, einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone zu etablieren.

Offlinezeit genießen:

Nutzen Sie die gewonnene Zeit bewusst für andere Aktivitäten – z. B. ein Buch lesen oder einen Tee mit der Nachbarin trinken.



Handynutzung

Impressum

DRK-KV Apolda e.V.

V.i.S.d.P.:
Axel Frankenhäuser

Herausgeber:
DRK-KV Apolda e.V.
Lessingstr. 95
99510 Apolda
03644 5017 1911
<http://www.drk-apolda.de/>
info@drk-apolda.de

Auflage:
2.000